

Vježba 3.2.: Opet malo o nama

Današnji ti je video možda bio izazovan za gledati, a možda već znaš većinu što je unutra rečeno.

Bez obzira o čemu se radilo vjerojatno imaš situacije kojih se može sjetiti, a gdje si išla/išao protiv sebe radi drugih osoba. Ako su to situacije nakon kojih su se pojaviti osjećaji frustracije ili nemoći moguće je kako s tvoje strane nisu bilo jasno postavljene granice.

Iz tog je razloga današnji zadatak:

- Prisjetiti se jedne takve situacije
- Prihvatiti kako je u redu što se ponekad nađemo u takvim situacijama
- Razmisliti zašto je naša reakcija bila ići protiv sebe i kako možemo sljedeći put drugačije reagirati.

Zatim, ako ti je ugodno, podijeli to u našoj grupi.

